


# Пульсометр Beurer PM-90

germanengineering

138
1253 m
Alti/Temp

PM 90



## Объем поставки

| | |
|---|---|
| Пульсотахограф с браслетом | |
| Нагрудный пояс и эластичный ремень (регулируемый) | |
| Крепление на велосипеде | |
| Коробка для хранения | |
| Программное обеспечение **EasyFit** (КД) и интерфейсный кабель (USB) | |

Дополнительно: Инструкция по эксплуатации
Кроме того, в специализированной торговой сети можно купить следующие принадлежности:

| Принадлежности | Функция |
|---|---|
| Beurer Speedbox (I или II) | Вы можете показывать на пульсотахографе значения скорости и пройденного пути. |
| Диагностические весы Beurer (например, весы BG56, арт. № 750.30) | Вы можете измерять Ваш вес и долю жировой ткани и передавать эти значения в пульсотахограф. |

## Важные указания

Внимательно прочтите данную инструкцию по эксплуатации, сохраните ее и ознакомьте с ней и других лиц.



### Тренировка

- Данное изделие не является медицинским прибором. Оно представляет собой прибор для тренировок, который был разработан с целью измерения и показа значений частоты пульса человека.
- При занятиях видами спорта с повышенным риском учтите, что использование пульсотахографа может представлять собой дополнительный источник возможных травм.
- В случае сомнений или во время болезни выясняйте у лечащего врача ваши персональные верхнюю и нижнюю величины пульса при тренировках, а также длительность и частоту тренировок. Благодаря этому Вы можете достигнуть оптимальных результатов на тренировках.
- ВНИМАНИЕ! Лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и лицам с а рекомендуется пользоваться этим пульсотахографом только после консультации с врачом.



### Назначение

- Прибор предназначен только для личного использования.
- Данный прибор разрешается использовать только в целях, для которых он был разработан, и только способом, описанным в инструкции по эксплуатации. Любое неправильное использование может быть опасным. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, вызванный неквалифицированным или неправильным использованием.

- Данный пульсотахограф является водонепроницаемым. (см. главу "Технические данные")



## Очистка и уход

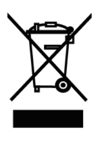
- Регулярно очищайте мыльным раствором нагрудный ремень, эластичную нагрудную ленту и пульсотахограф. Затем все детали промойте чистой водой. Тщательно вытрите их насухо мягкой тряпкой. Эластичную нагрудную ленту можно стирать в стиральной машине при 30° без умягчающего средства. Нагрудную ленту запрещается сушить в сушилке для белья!
- Храните нагрудный пояс в сухом и чистом месте. Грязь отрицательно сказывается на эластичности и на работоспособности передатчика. Пот и влага могут приводить к тому, что из-за влажности электродов передатчик остается активным, что ведет к сокращению срока службы батареи.



## Ремонт, принадлежности и утилизация

- Перед использованием убедиться в том, что прибор и принадлежности не имеют видимых повреждений. В случае сомнений не используйте его и обратитесь в торговую организацию, продавшую прибор, либо по указанному адресу службы технического обеспечения.
- Ремонт разрешается выполнять только службе технического обеспечения или авторизированным торговым организациям. Ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно отремонтировать прибор!
- Используйте прибор только совместно с входящими в объем поставки принадлежностями.
- Избегайте контакта прибора с кремом для загара или подобными продуктами, т. к. они могут повредить надписи или пластмассовые части.

- Утилизируйте прибор согласно требованиям Положения об утилизации электрического и электронного оборудования 2002/96/EC – WEEE („Waste Electrical and Electronic Equipment“). По всем вопросам по утилизации обращайтесь в соответствующую коммунальную службу.



## Общая информация о тренировках

Данный пульсотахограф служит для измерения частоты сердечных сокращений. Благодаря различным вариантам настройки Вы можете использовать Вашу индивидуальную программу тренировок и контролировать пульс. Рекомендуется контролировать пульс во время тренировок, так как, с одной стороны, Вы должны защищать сердце от перегрузок, а с другой стороны, достигать оптимальных результатов тренировок. В таблице приведены некоторые указания по выбору зоны тренировок. Максимально допустимая частота сердечных сокращений уменьшается с увеличением возраста. Поэтому данные о частоте пульса во время тренировки всегда должны зависеть от максимально допустимой частоты сердечных сокращений. Определение максимально допустимой частоты сердечных сокращений производится по следующей эмпирической формуле:

**максимально допустимая частота сердечных сокращений = 220 минус возраст**

Пример для 40-летнего человека: 220 - 40 = 180

| | Зона здоровья | Зона сжигания жира | Зона фитнеса | Зона силовой выносливости | Анаэробная тренировка |
|---|---|---|---|---|---|
| **Процент от макс. ЧСС** | 50-60% | 60-70% | 70-80% | 80-90% | 90-100% |
| **Действие** | Укрепление сердечно-сосудистой системы. | Организм сжигает в процентном отношении наибольшее количество калорий из жировой ткани. Укрепляется сердечно-сосудистая система, улучшается физическое состояние. | Улучшается дыхание и кровообращение. Оптимально для повышения базовой выносливости. | Улучшается скоростная выносливость и повышается базовая скорость. | Целенаправленно создаются перегрузки для мускулатуры. Высокий риск травм у спортсменов-любителей, при болезнях: опасность для сердца |
| **Для кого подходит?** | Идеально для начинающих | Контроль и уменьшение веса | Спортсмены-любители | Подготовленные спортсмены-любители, спортсмены-профессионалы | Только спортсмены-профессионалы |
| **Тренировка** | Восстановительная тренировка | | Фитнес-тренировка | Тренировка силовой выносливости | Развивающая тренировка со специализацией |

Как настроить индивидуальную зону тренировки, описано в главе "Базовые настройки", раздел "Настройка зоны тренировок". Как пульсотахограф автоматически настраивает ваши предельные значения рекомендуемой зоны тренировок посредством контроля физического состояния, описывается в главе "Контроль физического состояния".

### Анализ тренировки

С помощью программы **EasyFit** Вы можете получать и различным образом анализировать результаты измерений. Кроме того, программа **EasyFit** имеет удобный календарь и функции руководства, которые обеспечивают оптимальные тренировки, в том числе в течение длительного периода. Кроме того, с помощью программы Вы можете управлять программой регулирования своего веса и контролировать её выполнение.

## ФУНКЦИИ ПУЛЬСОТАХОГРАФА

### Функции измерения пульса

- Измерение частоты сердечных сокращений, соответствующее по точности ЭКГ
- Передача: цифровая
- Можно настроить индивидуальную зону тренировок
- Акустическая и визуальная сигнализация
- Средняя частота сердечных сокращений (Average)
- Максимальный пульс при тренировках
- Расход энергии в ккал
- Сжигание жира в г/унциях

### Функции измерения времени

- Время
- Календарь и день недели
- Дата
- Тревога / будильник
- Секундомер
- 50 значений времени прохождения кругов, вызов всех вместе или каждого в отдельности. Индикация времени прохождения кругов и средней частоты пульса
- Автоматическая функция кругов (400 м–10 км) (0,25 – 6,21 миль)

## Настройки

- Пол, вес, рост
- Единица измерения веса кг/фунты
- Единица измерения роста см/дюймы
- Возраст
- Максимальная частота сердечных сокращений
- Единица измерения скорости км(миль)/ч или мин/км(милю)
- LightManager (подсветка дисплея)

## Контроль физического состояния

- Индекс физического состояния
- Максимальный объем вдыхаемого кислорода ($VO_2max$)
- Базовый расход (BMR)
- Активный расход (AMR)
- Расчетная максимальная частота сердечных сокращений
- Предлагаемая зона тренировки

## Высота, атмосферное давление и температура

- Измерение высоты и анализ изменения высоты во время тренировки
- Контрольная высота для измерения высоты
- Индикация атмосферного давления и температуры
- Единица измерения температуры °C или °F
- Единица измерения высоты метр или фут

# Передача сигнала и принципы измерения, выполняемого устройствами

## Зона приема пульсотахографа

Пульсотахограф принимает сигналы пульса от находящегося на нагрудном поясе передатчика в радиусе 70 сантиметров .
Сигналы от Speedbox принимает с расстояния до трех метров.

## Сенсоры нагрудного ремня

Нагрудный пояс состоит из двух частей: собственно нагрудного пояса и эластичного ремня. В центре прилегающей к телу внутренней стороны нагрудного пояса находятся два прямоугольных ребристых сенсора. Оба сенсора измеряют частоту сердечных сокращений, по точности соответствующую ЭКГ, и передают эту информацию в пульсотахометр.
Цифровая передача производится практически без помех. Пульсотахограф принимает только сигнал соответствующего передатчика. Помехи от других передатчиков возникать не могут.
Нагрудный пояс не совместим с аналоговыми устройствами, например, эргометрами.

## Передача сигнала диагностических весов

Диагностические весы Beurer BG56 дополнительно имеются в специализированных магазинах и предлагают дальнейшие возможности по контролю за весом. Используя весы, Вы можете в любой момент измерять Ваш вес и долю жировой ткани и передавать эти значения в пульсотахограф. При этом введенные вручную в пульсотахограф значения веса переписываются значениями, полученными от весов.



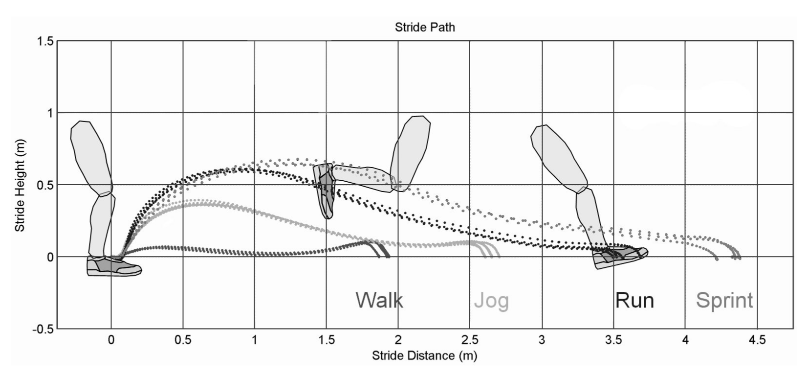
www.topsport.com.ua/shop/pulsometr-beurer-pm-90.html

## Измерительное устройство системы Speedbox

Beurer Speedbox Вы можете купить в качестве принадлежности в специализированном магазине Beurer. Пульсотахограф оснащен всеми функциями для анализа сигналов от Beurer Speedbox.

В Speedbox встроено многомерное измерительное устройство. Оно определяет ускорение ноги и передает эти значения в пульсотахограф. Пульсотахограф показывает пройденный путь и скорость, рассчитанные на основании ускорения и длительности каждого отдельного шага.

На следующей диаграмме представлены измеренные движения ноги во время одного двойного шага в зависимости от типа движения Walk (ходьба), Jog (медленный бег), Run (быстрый бег) и Sprint (спринтерский бег).




Источник: Dynastream Technology

Пояснения диаграммы:

Stride Height (m): высота шага (м)

Stride Distance (m): длина шага (м)

## Измерение высоты, атмосферного давления и температуры

С помощью этого пульсотахографа Вы можете измерять высоту над уровнем моря, атмосферное давление и температуру.
Высота рассчитается на основании атмосферного давления. Принцип измерения основывается на предпосылке, что изменения атмосферного давления вызываются изменением высоты. С ростом высоты атмосферное давление уменьшается. Действует эмпирическое правило: разность высот в 10 м вызывает изменение атмосферного давления на 1,25 гПа на высоте уровня моря.

Для обеспечения точного измерения высоты перед тренировкой необходимо настроить точную контрольную высоту Вашего места нахождения.

Если во время тренировки атмосферное давление изменяется в связи с изменением погоды, то указываемая высота будет отличаться от действительной. Значительные колебания атмосферного давления укакзывают на изменение погоды. В течение дня возможны значительные колебания атмосферного давления, поэтому показываемую прибором высоту необходимо периодически сравнивать с известной контрольной высотой Вашего места нахождения и, при необходимости, выполнять поднастройку.
Высота Вашего места нахождения указывается, например, на топографической карте.



Температура тела, а также дополнительное перекрытие прибора одеждой могут значительно влиять на показываемую температуру. Для достижения точного измерения температуры следует снять пульсотахограф с запястья приблизительно на 2 часа.



www.topsport.com.ua/shop/pulsometr-beurer-pm-90.html

# Ввод в эксплуатацию

## Укладка и замена батарейки



Если Вы не хотите самостоятельно укладывать или заменять батарейку, то обратитесь в часовую мастерскую.

Отсек для батареек пульсотахографа находится на его задней стороне. Уложите прибор лицевой сторону на мягкое покрытие и уложите батарейку следующим образом:

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Вращайте крышку отсека для батареек с помощью монеты против часовой стрелки до тех пор, пока крышка не отсоединится. | |
| 2 | Только при замене батарейки: вытащите батарейку с помощью острого, неметаллического инструмента, например, зубочистки, из отсека для батареек. | |
| 3 | Уложите батарейку в отсек таким образом, чтобы она находилась под зажимом, а положительный полюс (+) был обращен вверх. Зафиксируйте батарейку. | |
| 4 | Проверьте уплотнительное кольцо. Уплотнительное кольцо должно плотно прилегать к корпусу прибора и не иметь видимых повреждений. В противном случае не гарантируется водонепроницаемость прибора. | |

| | | |
|---|---|---|
| 5 | Не оказывая давления, поверните крышку пальцами по часовой стрелке не менее чем на один оборот по часовой стрелке, чтобы крышка ровно прилегала к отсеку для батареек.<br><br>Внимание! **Не** продолжать вращение, если крышка не может проворачиваться в отсеке для батареек без сопротивления. Повторите процедуру, изменив положение крышки. В противном случае может получить повреждения резьба. | |
| 6 | Затяните крышку монетой до упора, чтобы обеспечить водонепроницаемость. | |
| 7 | Теперь пульсотахограф находится в режиме экономии энергии и показывает текущее время и дату.<br><br>Для активирования пульсотахографа нажмите кнопку start / stop. | |

## Надевание пульсотахографа

Пульсотахограф Вы можете носить как наручные часы. В этом случае значительно лучше передача сигнала. Для этого используйте входящий в объем поставки монтажный комплект; закрепите прибор на стойке руля таким образом, чтобы он не мог соскользнуть.

## Первое активирование пульсотахографа

Для активирования прибора из режима транспортировки нажмите любую кнопку не менее чем на 5 секунд.

## Активирование пульсотахографа из режима экономии энергии

Вы можете активировать пульсотахограф любой кнопкой. Если примерно 5 минут пульсотахограф не получает никаких сигналов, он автоматически переходит в режим экономии энергии. После этого показывается только текущее время. Для активирования нажмите любую кнопку.

## Надевание нагрудного ремня

- Закрепите нагрудный пояс на эластичном ремне. Длину ремня отрегулируйте таким образом, чтобы ремень надежно прилегал, но не слишком свободно или слишком тесно. Ремень наденьте вокруг груди так, чтобы логотип был обращен наружу и в правильном положении прилегал прямо к грудине. У мужчин ремень должен находиться прямо под грудной мышцей, у женщин – прямо под основанием молочных желез.



- В связи с тем, что не сразу может установиться оптимальный контакт между кожей и датчиками пульса, может пройти определенное время, прежде чем начнется измерения и индикация частоты пульса. При необходимости измените положение передатчика, чтобы обеспечить оптимальный контакт. Благодаря потоотделению под ремнем, как правило, достигается достаточно хороший контакт. При необходимости Вы можете смочить точки контакта на внутренней стороне ремня.

Для этого слегка приподнимите нагрудный пояс и слегка смочите датчики пульса слюной, водой или гелем для ЭКГ (продается в аптеках). Контакт между кожей и нагрудным поясом не должен прерываться даже при значительных движениях грудной клетки, например, при глубоких вдохах. Сильное оволосение груди может нарушать или вообще препятствовать контакту.

- Наденьте ремень за несколько минут до начала тренировки, чтобы нагреть его до температуры тела и установить оптимальный контакт.

## Согласование сигналов устройств друг с другом (Pairing)

Цифровые передатчики (нагрудный пояс, Speedbox, диагностические весы) и приемник (пульсотахограф) должны быть согласованы друг с другом. Если Вы покупаете каждое устройство отдельно, например, для замены, или если Вы заменяете батарейки, то перед использованием Вы должны выполнить их согласование.
Как согласовать устройства друг с другом, описано в главе "Базовые настройки", раздел "Согласование сигналов устройств".

## Соединение устройств (Connect)

Пульсотахограф принимает сигналы цифровых передатчиков нагрудного пояса и Speedbox, как только Вы их активировали и menu кнопкой перешли в меню **Training**.
Как Вы можете узнать по дисплею, принимаются ли сигналы:

♥ Если мигает пиктограмма сердца, то значение пульса принимается от нагрудного пояса.

0 Если в 1-й строке длительное время указывается «0», это означает, что пульсотахограф не может принимать сигналы от нагрудного пояса. Индикация «0» может появляться в меню **Training**, **Time** и **Spd'nDist**. В этом случае перейдите кнопкой menu в меню **Training**. Пульсотахограф пытается повторно создать связь с приборами.

## Надевание Speedbox

Наденьте прибор Speedbox так, как это описано в инструкции по применению Speedbox.



## Калибровка Speedbox

Вы получите наиболее точные результаты, если откалибруете устройство Speedbox. Как выполнить калибровку Speedbox, описано в главе "Скорость и пройденный путь", раздел "Калибровка Speedbox".

## Данные контроля за весом

Вы можете передать значения веса и составляющей жировой ткани из диагностических весов в пульсотахограф. Как передать данные, описано в главе "Результаты", раздел "Передача данных контроля за весом".

# Общее управление пульсотахографом

## Кнопки пульсотахографа




| | | |
|---|---|---|
| **1** | start / stop | Запускает и останавливает функции и настраивает значения. Удерживание в нажатом положении ускоряет ввод данных |
| **2** | | Выполняет переход между различными индикациями значений скорости и пройденного пути. |
| **3** | option / set | Переключает функции в пределах одного меню и подтверждает вводимые данные. |
| **4** | menu | Осуществляет переключение между различными меню. |
| **5** | Сенсор | для измерения температуры и атмосферного давления |
| **6** | / | Короткое нажатие вызывает подсветку дисплея на 5 секунд. Длительное нажатие активирует/деактивирует акустическую сигнализацию при покидании зоны тренировок и сигнал при нажатии кнопок. |

## Дисплей




1 Верхняя строка

2 Средняя строка

3 Нижняя строка

4 Шкала для индикации мгновенной скорости в [км/ч]

5 **Пиктограммы**

| | |
|---|---|
| 🔔 | Будильник активирован. |
| ♥ | Принимается значение частоты пульса. |
| ▲ | Значение больше верхнего предельного значения зоны тренировок. |
| ▼ | Значение меньше нижнего предельного значения зоны тренировок. |
| 🔊 | Активирована акустическая сигнализация при выходе за пределы зоны тренировок. |

Разъяснение аббревиатур на дисплее приведено в списке аббревиатур в конце инструкции по эксплуатации.

## Меню

Между меню Вы переходите кнопкой menu.

Time
Training
Spd´n Dist
Alti/Temp
Result
LAP Result
Setting
FitTest
menu

## Режим экономии энергии

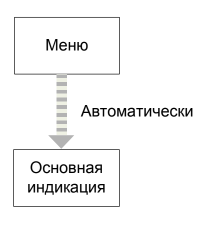
Если примерно 5 минут пульсотахограф не получает никаких сигналов, он автоматически переходит в режим экономии энергии. После этого показывается только текущее время. Для активирования пульсотахографа нажмите любую кнопку.



## Основная индикация

При каждой смене меню вначале показывается название меню, затем пульсотахограф автоматически переходит к основной индикации активного меню.

Из нее Вы должны либо выбрать подменю, либо можете непосредственно запустить функции.




## Обзор меню

| Меню | Значение | Описание см. в главе… |
|---|---|---|
| Time | Время | "Настройки часов" |
| Training | Тренировка | "Запись тренировки" |
| Spd`nDist | Скорость и пройденный путь | "Скорость и пройденный путь" |
| Alti/Temp | Измерение высоты, атмосферного давления и температуры | „Измерение высоты, атмосферного давления температуры“ |
| Result | Результат | "Результаты" |
| LAP Result | Результат кругов | "Результаты кругов" |
| Setting | Настройки | "Базовые настройки" |
| FitTest | Контроль физического состояния | "Контроль физического состояния" |

# Базовые настройки

## Обзор

В меню **Setting** (Настройка) Вы можете:

- Ввести Ваши личные данные (User). На основании этих данных пульсотахограф рассчитывает расход энергии и сжигание жира во время тренировки!
- Настроить Вашу зону тренировок (Limits). Разъяснение настройки зоны тренировок приведено в главе „Общая информация о тренировках“. Во время тренировки пульсотахограф подает акустическую и визуальную сигнализацию в случае покидания зоны тренировок.
- Изменить единицы измерений (Units) роста и веса.
- Регулировка подсветки дисплея в зависимости от ситуации при беге в темноте (LightManager).
- Согласовывать сигналы устройств друг с другом (PairNewDev).

138

Setting

Как только Вы попадаете в меню **Setting**, пульсотахограф автоматически переходит на основную индикацию. При этом показывается надпись **User** (Пользователь).

138

User

## Ввод личных данных

| | | |
|---|---|---|
| menu | Перейдите в меню **Setting**. | |
| start / stop | Показывается **Gender** (Пол).<br>start / stop Выберите **M**, если Вы - мужчина. Выберите **F**, если Вы - женщина. | M<br>Gender |
| option / set | Показывается **AGE** (Возраст).<br>start / stop Введите Ваш возраст (10-99). | 10<br>AGE |
| option / set | Показывается **MaxHR** (Макс. частота пульса). Пульсотахограф автоматически рассчитывает максимально допустимую частоту сердечных сокращений по формуле: **220 – возраст = MaxHR**<br>Учтите, что пульсотахограф рассчитывает MaxHR после каждого контроля физического состояния и устанавливает это значение как рекомендацию.<br>start / stop Вы можете изменить рассчитанное значение (65-239). | 180<br>bPM<br>MaxHR |
| option / set | Показывается **Weight** (Вес).<br>Учтите, что это значение при использовании диагностических весов перезаписывается во время каждого измерения веса. | 20<br>kg<br>Weight |

| | | |
|---|---|---|
| | start / stop Введите Ваш вес (20-227 кг или 44-499 фунтов). | |
| option / set | Показывается **Height** (Рост).<br>start / stop Введите Ваш рост (80-227 см или 2'66"-7'6"). | 120 CM Height |
| option / set | Возврат к индикации **User**. | |

## Настройка зоны тренировок

Вы можете настроить индивидуальные верхний и нижний пределы пульса, как описано ниже.
Учтите, что после каждого контроля физического состояния оба предельных значения устанавливаются автоматически в качестве рекомендации, в связи с чем они заменяют старые значения. При этом нижний предел составляет 65%, а верхний предел - 85% максимально допустимой частоты пульса.

| | | |
|---|---|---|
| menu | Перейдите в меню **Setting**. | |
| option / set | Показывается **Limits** (Пределы). | |
| start / stop | Показывается **Lo limit** (Нижний предел).<br>start / stop Настройте нижний предел зоны тренировок (40-238). | 70 Lo limit |
| option / set | Показывается **Hi limit** (Верхний предел).<br>start / stop Настройте верхний предел (41-239). | 150 Hi limit |

| | | |
|---|---|---|
| option / set | Возврат к индикации **Limits**. | |

## Настройка единиц измерения

| | | |
|---|---|---|
| menu | Перейдите в меню **Setting**. | 138<br>User |
| option / set | Показывается **Limits**. | |
| option / set | Показывается **Units** (Единицы). | |
| start / stop | Показывается **kg/lb** (кг/фунты). Мигает единица измерения веса.<br>start / stop Выберите единицу измерения. | kg/lb |
| option / set | Показывается **cm/inch** (см/дюймы). Мигает единица измерения роста.<br>В метрической системе [cm] (см) пройденный путь указывается в [km] (км). В английской системе [inch] (дюймы) пройденный путь указывается в [Miles] (мили).<br>start / stop Выберите единицу измерения. | cm/inch |
| option / set | Возврат к индикации **Units**. | |

## Настройка LightManager

Вы можете подсветить дисплей нажатием кнопки / на 5 секунд. Пульсотахограф помогает владельцу тренироваться в темноте благодаря функции LightManager. При включенной функции LightManager при каждом нажатии кнопок дисплей подсвечивается на 5 секунд. LightManager различает три принципа работы при выключении:

- Если функция LightManager была активирована (ON) во время измерения пульса, то при прекращении тренировки и в последующем режиме экономии энергии она автоматически отключается (OFF).
- Если функция LightManager была активирована (ON) вне измерения пульса, то она остается активной в течение одного часа, и только после этого автоматически выключается (OFF). Если в течение этого часа нажимается одна из кнопок, то функция LightManager остается активной еще на один час.
- Вы можете в любой момент выключить функцию LightManager вручную, чтобы поддерживать как можно меньшим расход энергии.

| | | |
|---|---|---|
| menu | Перейдите в меню **Setting**. | 138<br>User |
| option / set | Показывается **Limits**. | |
| option / set | Показывается **Units**. | |

| | | |
|---|---|---|
| option / set | Показывается **LightMan**. | 0 LightMan |
| start / stop | Показывается **OFF LightMan**. Индикация мигает. start / stop Попеременно включает (On) и выключает (Off) функцию LightManager. | OFF LightMan<br>On LightMan |
| option / set | Возврат к индикации **LightMan**. | |

## Согласование сигналов устройств друг с другом

Цифровые передатчики и приемники должны быть согласованы друг с другом. Если Вы покупаете каждое устройство отдельно, например, для замены, или если Вы заменяете батарейки, то перед использованием Вы должны выполнить их согласование. Для этого процесса устройства должны быть включены. Для этого наденьте нагрудный пояс, активируйте Speedbox и включите весы нажатием ноги.

| | | |
|---|---|---|
| menu | Перейдите в меню **Setting**. | 138 User |
| option / set | Показывается **Limits**. | |
| option / set | Показывается **Units**. | |

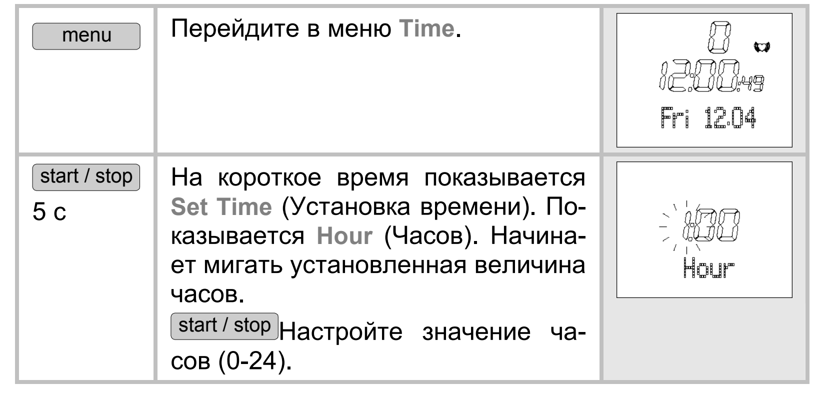
| | | |
|---|---|---|
| option / set | Показывается **LightMan**. | |
| option / set | Показывается **Pair NewDev**. | |
| start / stop | Показывается **Hr Search**. Пульсотахограф начинает поиск устройств. Вы можете следить за успешным поиском по дисплею:<br>**HR-Belt** сообщает о том, что нагрудный пояс был успешно подключён.<br>**SPD Dev** сообщает о том, что Speedbox был успешно подключен.<br>**Scale** сообщает о том, что весы были успешно подключены. Если к этому моменту весы автоматиче- ски отключились, повторно вклю- чите их.<br>После окончания поиска сигналов пульсотахограф еще раз показывает все имеющиеся приборы:<br>**HR OK**: нагрудный пояс присоединен<br>**Spd OK**: Speedbox присоединен<br>**Scale OK**: весы присоединены<br>Индикация **No Device found** в конце поиска устройств появляется, если не было найдено ни одного устройства. | Hr<br>Search... |
| option / set | Возврат к основной индикации. | |

# Настройки часов

## Обзор

| | |
|---|---|
| В меню **Time** (Время) Вы можете:<br>■ Настроить время и дату.<br>■ Настроить будильник.<br>■ Посредством [⟳] показать информацию о скорости/пройденном пути в нижней строке. | 0 12:00:48 Time |
| Как только Вы попадаете в меню **Time**, пульсотахограф автоматически переходит на основную индикацию. Она показывает день недели и дату. На рисунке: **Fri 12.04** (пятница, 12 апреля). Кнопкой [⟳] Вы можете изменить индикацию в нижней строке. | 0 12:00:49 Fri 12.04 |

## Настройка времени и даты



| | | |
|---|---|---|
| menu | Перейдите в меню **Time**. | 0 12:00:49 Fri 12.04 |
| start / stop<br>5 с | На короткое время показывается **Set Time** (Установка времени). Показывается **Hour** (Часов). Начинает мигать установленная величина часов.<br>start / stop Настройте значение часов (0-24). | 1:00 Hour |

| | | |
|---|---|---|
| option / set | Показывается **Minute** (Минут). Начинает мигать установленная величина минут.<br>start / stop Настройте значение минут (0-59). | 12:00<br>Minute |
| option / set | Показывается **Year** (Год). Начинает мигать настройка года.<br>start / stop Настройте значение года. Календарь действителен до 2020 года. | 2006<br>Year |
| option / set | Показывается **Month** (Месяц). Начинает мигать настройка месяца.<br>start / stop Настройте значение месяца (1-12). | 1<br>Mon |
| option / set | Показывается **Day** (День). Начинает мигать настройка дня.<br>start / stop Настройте значение дня (1-31). | 01<br>Day |
| option / set | Возврат к основной индикации. | |



www.topsport.com.ua/shop/pulsometr-beurer-pm-90.html

## Настройка будильника

Будильник Вы можете выключить нажатием любой кнопки. На следующий день будильник подаст вам сигнал в то же время.

| | | |
|---|---|---|
| menu | Перейдите в меню **Time**. | 0<br>12:00:49<br>Fri 12.04 |
| option / set<br>2 с | Показывается **Alarm** (Будильник). | |
| start / stop<br>5 с | На короткое время показывается **Set Alarm** (Установка будильника).<br>Показывается **Off Alarm** (Будильник вкл).<br>start / stop Попеременно выключает (Off) и включает (On) будильник. | SEt<br>Alarm |
| OPTION/SET | Показывается **Hour**. Начинает мигать установленная величина часов.<br>start / stop Настройте значение часа. | 1:00<br>Hour |
| option / set | Показывается **Minute**. Начинает мигать установленная величина минут.<br>start / stop Настройте значение минут. | 0:00<br>Minute |
| option / set | Возврат к основной индикации. | |

## Показ скорости и пройденного пути

Если Вы бежите с устройством Speedbox, Вы можете включить индикацию скорости и пройденного пути. Во время бега Вы можете выбрать вариант с попеременным включением разных видов индикации. Но если Вы предпочитаете определенную индикацию, Вы можете сохранить ее в течение всего бега.

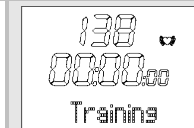
| | | |
|---|---|---|
| menu | Перейдите в меню **Time**. | 0<br>12:00:49<br>Fri 12.04 |
| ⟳ | В нижней строке указывается средняя частота Вашего пульса. Если Вы в меню **Time** уже настроили определенную индикацию для скорости и пройденного пути, то Вы видите ее в нижней строке. | 138<br>12:00:49<br>130 AVG |
| ⟳ | Суммарное время тренировки [час:мин:сек] указывается в нижней строке.<br>Из этого режима индикации Вы можете активировать две функции:<br>start / stop Запустите и остановите время тренировки.<br>option / set Остановите новый круг. Индикатор на 2 секунды показывает пиктограмму **Lap**. | 00:19:10 |

| | | |
|---|---|---|
| | Текущий круг и время круга [час:мин] указываются в нижней строке<br>Из этого режима индикации Вы можете активировать две функции:<br>start / stop Запустите и остановите время тренировки.<br>option / set Остановите новый круг. | km/h lap<br>L2 01:20 |
| | Ваша мгновенная скорость указывается в нижней строке. | km/h<br>7.8 |
| | Показывается текущая частота шагов. | / min<br>CAD 120 |
| | Ваша средняя скорость указывается в нижней строке. | km/h<br>AVG 7.1 |
| | Уже пройденный Вами путь указывается в нижней строке. | km<br>3.21 |
| | Показывается текущая высота. | 83<br>m |
| | Возврат к основной индикации. | |

# ЗАПИСЬ ТРЕНИРОВКИ

## Обзор

Как только Вы переходите в меню **Training**,пульсотахограф начинает поиск согласованных с ним цифровых передатчиков нагрудного пояса и Speedbox. Как только распознается сигнал, устанавливается связь.




В меню **Training** (Тренировка) Вы можете:

- Останавливать отсчет времени бега и, тем самым, записывать тренировку.
- Записывать отдельные круги.
- Заканчивать и сохранять запись.
- Удалять все записи.
- Оценивать сообщения из памяти.
- Посредством [кнопка] показать информацию о скорости/пройденном пути в нижней строке.

Как только Вы попадаете в меню **Training**, пульсотахограф автоматически переходит на основную индикацию. В средней строке он показывает уже записанное время тренировки (после сброса: 00:00:00), а в нижней строке - **Start** (Старт).



## Важная информация о записях

- Как только Вы начинаете запись, пульсотахограф начинает запись данных тренировки. Пульсотахограф записывает данные тренировки непрерывно до тех пор, пока Вы их не сохраните или не удалите. Это же происходит и тогда, когда Вы на следующий день начинаете новую тренировку. Непрерывный отсчёт времени позволяет вам в любое время прервать тренировку.
- Если Вы длительное время видите на дисплее индикацию «0», это означает, что прием сигналов прерван. В этом случае повторно перейдите в меню **Training**, 8 раз нажав кнопку menu . Пульсотахограф пытается повторно создать связь с приборами.
- Пульсотахограф имеет запоминающее устройство. Всего Вы можете записать до 7 часов тренировок. За каждую тренировку возможно макс. 50 кругов. Пульсотахограф сообщает, когда память почти переполнена. Не позднее этого момента мы рекомендуем перенести записи на ПК и, тем самым, очистить память пульсотахографа. В качестве альтернативы Вы можете удалить все записи вручную. Как можно удалить их, описано в разделе "Удаление всех записей» в этой главе.
- Вы можете показать данные тренировок. Из меню **Result** можно вызвать последнюю остановленную запись. В меню **Lap Result** Вы видите круги этой записи.
- После того, как Вы передали записи в программу **EasyFit**, Вы можете их там рассматривать и анализировать. При каждой успешной передаче данных в ПК память стирается. Разъяснение передачи в ПК приведено в главе „Программа EasyFit“.

## Остановка отсчета времени бега

| | | |
|---|---|---|
| menu | Перейдите в меню **Training**. Если Вы уже остановили отсчет времени бега, в средней строке указывается записанное время тренировки. | 138<br>00:00:00<br>Start |
| start / stop | Начните запись.<br>**Run** или информация, которую Вы выбрали кнопкой ⟳, показываются в нижней строке. Даже если во время записи Вы переходите в другое меню, отсчет времени продолжается в фоновом режиме. | 138<br>00:00:01<br>Run |
| start / stop | Остановите запись. Показывается **Stop** (Стоп). Вы можете в любое время прервать и снова продолжить запись нажатием кнопки start / stop. | 138<br>00:00:03<br>Stop |

## Запись кругов

В то время, как идет запись всей тренировки, Вы можете записывать отдельные круги. Во время записи кругов отсчет времени непрерывно продолжается.

| | | |
|---|---|---|
| | Вы находитесь в меню **Training** и только что записали Вашу тренировку. Показывается **Run**. | 138 00:00:01 Run |
| option / set | Остановите новый круг. На 5 секунд появляется индикация времени и номера последнего измеренного круга, например, **Lap 1**. | 138 00:00:09 Lap 1 |
| | Индикация автоматически сменяется снова на **Run** и показывает номер текущего круга, например, **Run 2**. | 138 00:00:14 lap Run 2 |
| option / set | При необходимости запишите и другие круги. Всего Вы можете записать 50 кругов. | 138 00:10:01 Lap 2 |



www.topsport.com.ua/shop/pulsometr-beurer-pm-90.html

## Показ скорости и пройденного пути

Если Вы бежите с устройством Speedbox, Вы можете включить индикацию скорости и пройденного пути. Во время бега Вы можете выбрать вариант с попеременным включением разных видов индикации. Но если Вы предпочитаете определенную индикацию, Вы можете сохранить ее в течение всего бега.

| | | |
|---|---|---|
| | Вы находитесь в меню **Training**. В данный момент записывается тренировка. Показывается **Run**. | 138<br>00:00:01<br>Run |
| ⟳ | Средняя частота Вашего пульса указывается в нижней строке. Если Вы в меню **Training** уже настроили определенную индикацию для скорости и пройденного пути, то Вы видите ее в нижней строке. | 138<br>12:00:49<br>130 AVG |
| ⟳ | Текущий круг и время круга [час:мин] указываются в нижней строке. | km/h lap<br>L2 01:20 |
| ⟳ | Ваша мгновенная скорость указывается в нижней строке. | km/h<br>7.8 |
| ⟳ | Показывается текущая частота шагов. | / min<br>CAD 120 |
| ⟳ | Ваша средняя скорость указывается в нижней строке. | km/h<br>AVG 7.1 |
| ⟳ | Уже пройденный Вами путь указывается в нижней строке. | km<br>3.21 |
| ⟳ | Возврат к основной индикации. | |

## Окончание и сохранение записи

Учтите, что после окончания и сохранения Вы более не можете показать данные в меню **Result** и **Lap Result**.

| | | |
|---|---|---|
| | Вы находитесь в меню **Training**. Вы только что записали тренировку. Показывается **Stop**. | 138 00:00:03 Stop |
| start / stop 5 с | Сохраните запись. Максимальное время записи в ЗУ составляет 10 часов. Показывается **Hold Save**. | Ho ld Save |
| | Индикация автоматически возвращается на основную индикацию. Теперь данные готовы к передаче на ПК. | 138 00:00:00 Start |

## Удаление всех записей

Пульсотахограф автоматически сообщает, когда память почти переполнена. Прежде, чем стереть память, мы рекомендуем проанализировать записи или перенести их на ПК! При каждой успешной передаче данных в ПК память пульсотахографа автоматически стирается. В качестве альтернативы Вы можете стереть память вручную, как описано здесь.
Автоматическое или ручное удаление ведет к удалению всех записей тренировок, включая их круги.

| | | |
|---|---|---|
| | Вы можете удалить данные перед тренировкой или после нее:<br>■ Вы находитесь в меню **Training**. Показывается **Start**.<br>■ Вы находитесь в меню **Training**. Вы только что записали тренировку. Показывается **Stop**. | |
| option / set<br>5 с | Удалите все записи.<br>Показывается **MEM Delete**. | MEM<br>Delete |
| | Индикация автоматически возвращается на основную индикацию. | 138<br>00:00:00<br>Start |

## Оценка сообщений из памяти

В меню **Training** пульсотахограф автоматически информирует Вас, когда память почти переполнена или когда почти все круги заняты.

| Сообщение | Значение |
|---|---|
| MEM<br>LOW | При переходе в меню **Training** пульсотахограф сообщает **MEM LOW**, если свободно менее 10% объема памяти или свободно менее 10 кругов. |
| 138<br>MEM<br>8% Free | Во время тренировки пульсотахограф сообщает каждые 5 секунд **MEM x% Free**, если свободно менее 10% объема памяти.<br>На рисунке: **MEM 8% Free** (свободно еще 8%). |
| 138<br>LAP<br>lap<br>Rest 7 | Во время тренировки пульсотахограф сообщает каждые 5 секунд **LAP Rest x**, если свободно менее 10 (из 60) кругов.<br>На рисунке: **LAP Rest 7** (свободно еще 7 кругов). |

Как можно вручную стереть память, описано в предыдущем разделе "Удаление всех записей».
При каждой передаче данных в ПК память стирается. Разъяснения приведены в главе „Программа EasyFit“.



www.topsport.com.ua/shop/pulsometr-beurer-pm-90.html

## Скорости и пройденного пути

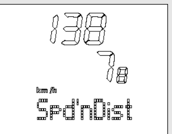
### Обзор

ВАЖНО! Все настройки этого меню действуют только при использовании Speedbox!

Вы можете также использовать Speedbox только для измерения шагов.

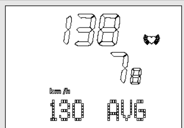
В меню **Spd'nDist** Вы можете:

- Изменять единицу измерения скорости. При базовой настройке [cm] Вы можете перейти с [km/h] на [min/km], при базовой настройке [inch] - с [mi/h] на [min/mi].
- Активировать автоматическую функцию шагов и при этом настроить величину круга в диапазоне от 400 до 10000 метров.
- Калибровать Speedbox.
- Посредством ⟳ показать информацию о скорости/пройденном пути в нижней строке.




Как только Вы попадаете в меню **Spd'nDist**, пульсотахограф автоматически переходит на основную индикацию. Она показывает в средней строке текущую скорость. Нижняя строка указывает среднюю частоту пульса.

Кнопкой ⟳ Вы можете изменить индикацию в нижней строке.

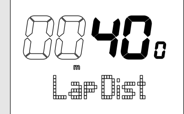


## Настройка единицы измерения скорости и автоматической функции кругов

В этом меню настроек предлагаются две функции.
Т. к. некоторые люди во время тренировок предпочитает индикацию скорости в определенных единицах, на выбор предлагаются две единицы измерения. Многие бегуны предпочитают мин/км вместо км/ч.
С помощью автоматической функции кругов Вы можете настроить произвольно выбранную дистанцию в диапазоне от 400 до 1000 метров. В этом случае прибор активирует новый круг, например, каждые 400 метров. Пример: Вы пробегаете несколько кругов по 400 метров на стадионе и хотите знать время каждого круга. Используя функцию кругов, Вам не нужно думать о том, чтобы при пересечении линии финиша нажать кнопку option / set.
В этом меню перед началом тренировки Вы один раз настраиваете величину круга 400 метров, после чего значение времени кругов автоматически измеряются и вносятся в память по всей дистанции.

| | | |
|---|---|---|
| menu | Перейдите в меню **Spd'nDist**. | 138 78 km/h 130 AVG |
| option / set<br>2 с | Показывается Set Spd'nDist. | |
| start / stop | ■ Повторное нажатие сменяет единицу измерения.<br>■ При базовой настройке [cm]: показывается **min/km** (минуты | min/km Speed |

| | | |
|---|---|---|
| | на километр) или **km/h** (километры за час).<br>■ При базовой настройке [in]: показывается **min/mi** (минуты на милю) или **mi/h** (мили за час). | km/h Speed |
| option / set | ■ Показывается **CAL Distance**.<br>■ Если Вы хотите выполнить калибровку Speedbox, прочтите раздел "Калибровка Speedbox". | CAL Distance |
| option / set | Показывается **OFF AutoLap**.<br>start / stop Попеременно включает (On) или выключает (OFF) автоматическую функцию кругов.<br>Из индикации **OFF** Вы возвращаетесь в основной режим индикации нажатием option / set.<br>Из индикации **On** Вы можете настроить кнопкой option / set дистанцию круга в диапазоне от 400 м до 10000 м (от 0,25 до 6,21 мили). Настройте значение в первой индикации кнопкой start / stop.<br>Кнопкой option / set Вы попадаете в настройку значения.<br>Кнопкой start / stop Вы можете настроить значение метров с шагом 100 метров (0,1 мили).<br>Затем кнопкой option / set вернуться | OFF Auto Lap<br>On Auto Lap<br>00000 km |

| | | |
|---|---|---|
| | в основную индикацию.<br>ВАЖНО! Если Вы активировали автоматическую функцию кругов, то дополнительно Вы можете останавливать круги и вручную. Это не влияет на автоматически распознаваемые круги. |  |

## Калибровка Speedbox

При стиле ходьбы „Jog“ (медленный бег) точность измерения пульсотахографа со Speedbox и без калибровки составляет не менее 95%. После калибровки точности увеличивается до величины не менее 97%. Соблюдайте указания, приведенные в инструкции по применению Speedbox.

Для стилей ходьбы Walk, Run и Sprint необходимо в любом случае выполнить калибровку Speedbox. Проводите повторную калибровку и в том случае, если Вы хотите изменить стиль ходьбы.

| | | |
|---|---|---|
| | Вы находитесь в меню **Spd’nDist**. Теперь активируйте Speedbox и наденьте нагрудный пояс.<br>■ Если ранее Вы уже настроили единицы измерения скорости, то показывается **CAL Distance**.<br>■ Если Вы впервые вызвали меню, то нажмите option / set, затем start / stop и еще раз option / set.<br>■ Показывается **CAL Distance**. | CAL<br>Distance |

| | | |
|---|---|---|
| start / stop<br>5 с | Перейдите к процедуре калибровки.<br>Показывается **CAL 000 Start**. | CAL 000 Start |
| start / stop | Начните бег. Показывается **CAL 000 Run.** Пробегите путь, длину которого Вы точно знаете (контрольный путь). Например, 4 круга по стадиону = 1600 м. Во время бега пульсотахограф в средней строке указывает пройденный путь (метры). Учтите, что калибровка действительна только для кон- кретного стиля ходьбы. Если Вы изменяете стиль, это оказывает влияние и на точность измерения скорости и пути. | CAL 000 Run |
| start / stop | Закончите бег. Пульсотахограф показывает измеренную длину пути, например, 1596 м.<br>■ Если показываемое значение меньше, чем пройденный путь, увеличьте значение кнопкой menu.<br>■ Если показываемое значение больше, чем пройденный путь, уменьшите значение кнопкой option / set. | |

| | | |
|---|---|---|
| start / stop | В случае успешной калибровки появляется сообщение **CAL OK**. | CAL OK |
| | Если измеренная дистанция составляет менее 100 м и, таким образом, была слишком мала для калибровки, появляется сообщение об ошибке **bad Range**. | bAd Range |
| start / stop | Показывается **CAL Distance**.<br>■ Вы хотите активировать автоматическую функцию кругов. Продолжите чтение на стр. 43 «Настройка единицы измерения скорости и автоматической функции кругов».<br>■ Если Вы хотите выйти из меню, нажмите кнопку menu. | CAL Distance |

## Показ скорости и пройденного пути

Если Вы бежите с устройством Speedbox, Вы можете включить индикацию скорости и пройденного пути. Во время бега Вы можете выбрать вариант с попеременным включением разных видов индикации. Но если Вы предпочитаете определенную индикацию, Вы можете сохранить ее в течение всего бега.

| | | |
|---|---|---|
| menu | Перейдите в меню **Spd'nDist**. Основная индикация показывает в средней строке текущую скорость. Нижняя строка указывает среднюю частоту пульса. Если Вы в меню **Spd'nDist** уже настроили определенную индикацию для скорости и пройденного пути, то Вы видите ее в нижней строке. | 138 7 8 km/h 130 AVG |
| ⟳ | Суммарное время тренировки [час:мин:сек] указывается в нижней строке. Из этого режима индикации Вы можете активировать две функции: start / stop Запустите и остановите время тренировки. option / set Остановите новый круг. Индикатор на 2 секунды показывает пиктограмму **Lap**. | 00:19:10 |
| ⟳ | Текущий круг и время круга [час:мин] указываются в нижней строке. | km/h lap L2 01:20 |

| | | |
|---|---|---|
| | Из этого режима индикации Вы можете активировать две функции:<br>start / stop Запустите и остановите время тренировки.<br>option / set Остановите новый круг. | |
| ⟳ | Показывается текущая частота шагов. | / min CAD 120 |
| ⟳ | Ваша средняя скорость указывается в нижней строке. | km/h AVG 7.1 |
| ⟳ | Уже пройденный Вами путь указывается в нижней строке. | km 3.21 |
| ⟳ | Показывается текущая высота. | 83 m |
| ⟳ | Возврат к основной индикации. | |

# ВЫСОТА, АТМОСФЕРНОЕ ДАВЛЕНИЕ И ТЕМПЕРАТУРА

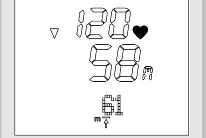
## Обзор

В меню **Alti/Temp** Вы можете

- ввести контрольную высоту в известном месте нахождения и настроить единицы измерения высоты и температуры
- показывать профиль высоты во время тренировки, а также температуру и атмосферное давление.

Как только Вы попадаете в меню **Alti/Temp**, пульсотахограф автоматически переходит на основную индикацию.

Она показывает в средней строке абсолютную высоту над уровнем моря. Если Вы только что начали тренировку, то Вы видите в нижней строке общий перед высот за тренировку или любую иную информацию, которая была настроена кнопкой [кнопка].



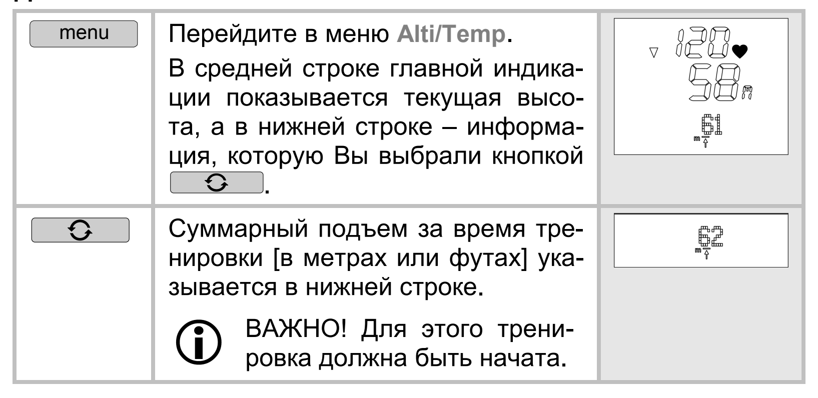

## Настройка контрольной высоты, единиц измерения высоты и температуры

Для достижения точного измерения высоты рекомендуется настроить точную контрольную высоту. Для этого отправьтесь в место, высоту которого Вы точно знаете, может посмотреть на карте или измерить с помощью GPS-прибора.

| | | |
|---|---|---|
| menu | Перейдите в меню **Alti/Temp**. | 120 ♥ 58 m 61 |
| option / set | Показывается **Set Alti/Temp**. | SEt Alti/Temp |
| start / stop | Повторное нажатие кнопки start / stop производит переключение между единицами измерения высоты **m** (метр) или **Ft** (фут). | m Alti<br>Ft Alti |
| option / set | Показывается **Alti Cal**. Вы можете настроить контрольную высоту. Она указывается в средней строке.<br>С помощью menu Вы можете увеличить значение высоты над уровнем моря, с помощью 📶 / ✻ - уменьшить. | 58 m Alti Cal |
| option / set | Если настроенная высота находится за пределами допустимой, то появляется сообщение об ошибке **bad Range**. | bAd Range |

| | | |
|---|---|---|
| | С помощью start / stop Вы переходите к настройке единицы измерения температуры (см. следующую операцию). | |
| option / set | Вы можете выбирать одну из двух единиц измерения температуры.<br>Повторное нажатие кнопки start / stop производит переключение между единицами измерения **°C** (градус Цельсия) и **°F** (градус Фаренгейта). | °C Temp<br>°F Temp |
| option / set | Возврат к основной индикации. | |

## Показ профиля высот, температуры и атмосферного давления



| | | |
|---|---|---|
| menu | Перейдите в меню **Alti/Temp**.<br>В средней строке главной индикации показывается текущая высота, а в нижней строке – информация, которую Вы выбрали кнопкой ⟳. | 120<br>58 m<br>61 |
| ⟳ | Суммарный подъем за время тренировки [в метрах или футах] указывается в нижней строке.<br>ⓘ ВАЖНО! Для этого тренировка должна быть начата. | 62 |

| | | |
|---|---|---|
| | Суммарный спуск за время тренировки [в метрах или футах] указывается в нижней строке.<br>ВАЖНО! Для этого тренировка должна быть начата. | m 51 |
| | Высота [в метрах или футах] указывается в нижней строке.<br>ВАЖНО! Для этого тренировка должна быть начата. | max 83 m |
| | Скорость спуска или подъема указывается в нижней строке.<br>ВАЖНО! Индикация всегда производится в [м/мин], даже если установлена единица измерения [фут]. | m / min +1 |
| | Число спусков указывается в нижней строке. Указываются все спуски величиной более 50 метров. Для учета спуска в подсчете между двумя спусками должен иметься подъем. Совет: При катании на лыжах Вы можете таким образом подсчитать количество спусков с горы!<br>ВАЖНО! Для этого тренировка должна быть начата. | Desc 0 |
| | ВАЖНО! Для этого тренировка должна быть начата. | 26.9°C |

| | | |
|---|---|---|
| | ВАЖНО! Для точного измерения температуры снимите пульсотахограф на 2 часа с запястья. В противном случае температура тела влияет на измерение.<br><br>ля того, чтобы индикация температуры обновлялась быстрее, Вы можете повторно вызывать меню **Alti/Temp**. Индикация обновляется при каждом вызове. | |
| | Атмосферное давление указывается в нижней строке. | hPa<br>1014.2 |
| | Возврат к основной индикации. | |

## Результаты

### Обзор

| | |
|---|---|
| В меню **Result** Вы можете:<br>■ Показать данные тренировки последней остановленной записи: среднюю и максимальную частоту пульса, значения времени в пределах и вне пределов зоны тренировки, а также расход энергии и сжигание жира.<br>■ Передать данные контроля за весом от диагностических весов в пульсотахограф. | 138<br>Result |

| | |
|---|---|
| Как только Вы попадаете в меню **Result**, пульсотахограф автоматически переходит на основную индикацию.<br>При этом показывается надпись **TrData**. | TrData |

## Показ данных тренировки

| | | |
|---|---|---|
| menu | Перейдите в меню **Result.**<br>показывается **TrData.** | TrData |
| start / stop | показывается **bPM AVG** (средняя частота пульса за тренировку). | 120 bPM AVG |
| option / set | Показывается **HRmax** (максимальная частота пульса за тренировку). | 180 bPM HRmax |
| option / set | Показывается **In [min]** (время в пределах зоны тренировок). | In 1:15 [min] |
| option / set | Показывается **Lo [min]** (время ниже предела зоны тренировок). | Lo 0:13 [min] |

| | | |
|---|---|---|
| option / set | Показывается **Hi [min]** (время выше предела зоны тренировок). | Hi 0:09 [min] |
| option / set | Показывается **[kcal]** (суммарный расход энергии во время записанной тренировки). Расчет производится на основе бега трусцой со средней скоростью. Основой для индикации расхода энергии и сжигания жира являются:<br>■ личные данные (базовые настройки)<br>■ измеренные во время тренировки значения времени и частоты пульса. | 128 [Kcal] |
| option / set | Показывается **Fat[g]** (сжигание жира во время всей записанной тренировки). | 8 Fat[g] |
| option / set | Возврат к основной индикации. | |

## Передача данных контроля за весом в пульсотахограф

Вы можете передать значения веса и составляющей жировой ткани из диагностических весов в пульсотахограф. В пульсотахографе можно сохранить до 10 измерений весов с текущей датой и временем. Когда Вы выполняете дальнейшие измере- ния, наиболее старое измерение переписывается. Вы можете пере-

давать в пульсотахограф одно измерение в день. При пе- редаче второго измерения в течение одного дня предыдущее измерение этого дня переписывается.
Во время передачи держите пульсотахограф в руке и соблюдайте следующий порядок действий:

| | | |
|---|---|---|
| menu | Перейдите в меню **Result**.<br>Показывается **TrData**. | TrData |
| option / set | Показывается **WMData** (контроль за весом). | WMData |
| | Активируйте весы, быстро и сильно нажав ногой на платформу весов.<br>Путем многократного нажатия кнопки „User“ выберите ячейку памяти, в которой сохранены Ваши персональные данные. Они показываются одно за другим, затем появляется индикация „0.0“.<br>Станьте босыми ногами на весы.<br>Следите за тем, чтобы неподвижно стоять на электродах. | |
| start / stop | Весы измеряют вес и долю жировой ткани и передают оба значения в пульсотахограф. Во время передачи на короткое время на дисплее появляются горизонтальные штрихи. Учтите, что значение составляющей жировой ткани мо- | |

| | | |
|---|---|---|
| | жет быть измерено и передано только в том случае, если Вы предварительно настроили в весах Ваши персональные данные. Но Вы можете передать значение веса и без измерения составляющей жировой ткани. При измерении значение Вашего веса в меню **Setting** автоматически обновляется.<br><br>Указывается измеренный весами вес **Weight[kg].** Если Вы не производите измерение веса, то указывается последнее сохраненное в памяти значение веса. | 70.2<br>Weight[Kg] |
| option / set | Указывается измеренная весами составляющая жировой ткани **BF[%].** Если Вы не производите измерение составляющей жировой ткани, то указывается последнее сохраненное в памяти значение. | 21.5<br>BF[%] |
| option / set | Нажимайте до тех пор, пока не попадете в основную индикацию. | |

# Результаты кругов

## Обзор

| | |
|---|---|
| В меню **LAP Result** Вы можете показать время и среднюю частоту пульса. Эта индикация может быть вызвана как для всей последней остановленной записи тренировки, так и для каждого отдельного круга. | 138 LAP Result |
| Как только Вы попадаете в меню **LAP Result** , пульсотахограф автоматически переходит на основную индикацию. Верхняя строка показывает среднюю частоту пульса, средняя строка - уже записанное время тренировки. | 120 0 1:24 03 AVG-Run |

## Показ результатов кругов

| | | |
|---|---|---|
| menu | Перейдите в меню **LAP Result**. | |
| option / set | **AVG 1**: показываются результаты круга 1. Верхняя строка показывает среднюю частоту пульса, средняя строка - время круга. | 100 00:08 52 lap AVG 1 |
| option / set | Повторное нажатие вызывает переход к индикации результатов следующего круга. Максимальное количество кругов - 50. | 82 00:10 58 lap AVG 50 |
| option / set | Возврат к основной индикации. | |

# Контроль физического состояния

## Обзор

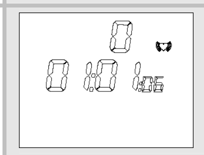
В меню **FitTest** (Контроль состояния) Вы можете:

- проверить Ваше физическое состояние при беге на 1600 м (1 милю).
- Оценить своё физическое состояние: индекс физического состояния (1-5), максимальный объем вдыхаемого кислорода ($VO_2max$), базовый расход (BMR) и потребность в калориях при активности (AMR).
- автоматически определить свои индивидуальные верхний и нижний пределы пульса в качестве рекомендаций для тренировки и переписать оба предельных значения в меню **Setting**. См. также главу "Настройка зоны тренировок".
- автоматически определить максимальную частоту пульса (MaxHR) и переписать в меню **Setting**.

Контроль физического состояния подходит не только для активных спортсменов, но и для менее подготовленных людей всех возрастных категорий.

Через одну секунду появляется основная индикация. Верхняя строка показывает Ваш индекс физического состояния:

- 0 = контроль еще не был проведен



- 1 = Poor (слабое)
- 2 = Fair (удовлетворительное)
- 3 = Average (среднее)
- 4 = Good (хорошее)
- 5 = Elite (очень хорошее)

В средней строке указывается дата последнего контроля Вашего физического состояния. Если Вы еще не провели контроль физического состояния, указывается текущая дата.

## Проведение контроля физического состояния

Показываемые единицы измерения „m“ ("м") или „mile“ ("миля") определяются по базовым настройкам. Как можно изменить их, описано в главе "Базовые настройки", раздел "Настройка единиц измерения".

| | | |
|---|---|---|
| menu | Перейдите в меню **FitTest**. | |
| start / stop | Появляется непрерывная индикация **PressSTART to begin** (Нажмите СТАРТ, чтобы начать). Наденьте нагрудный пояс. Теперь на дисплее показывается Ваш пульс, и у Вас есть пять минут на разминку. Пульсотахограф сигнализирует об окончании фазы разминки акустическим сигналом. Ес- | |

| | | |
|---|---|---|
| | ли Вы хотите сократить фазу разминки, Вы можете нажатием кнопки start / stop перейти к следующей индикации. Быстро пройдите ровно 1600 м (1 милю). Для этого выберите ровный участок длиной ровно 1600 мм. В идеальном случае пробегите четыре круга на стадионе (4 раза по 400 м = 1600 м). | |
| | Непрерывная индикация **Press STOP after 1600 m** (Нажмите СТОП через 1600 м) напоминает Вам о необходимости нажать кнопку start / stop через 1600 м. | 138 4:58 PressST |
| | Появляется непрерывная индикация **TestFinished** (Проверка закончена), и показывается затраченное время. | 138 00:23:21 TestFinis |
| start / stop | Возврат к основной индикации. Она показывает индекс Вашего физического состояния (1-5) с оценкой и текущей датой. | |

## Показ оценок физического состояния

Индикация оценки физического состояния имеет смысл только в том случае, если Вы провели как минимум один контроль физического состояния. Показываемые оценки относятся к последнему контролю физического состояния.

| | | |
|---|---|---|
| menu | Перейдите в меню **FitTest**. Указывается индекс физического состояния (1-5) и дата последнего контроля Вашего физического состояния. Если контроль физического состояния еще ни разу не проводился, появляется индикация 0. | 4 12.05.06 Good |
| option / set | Показывается **$VO_2$max**. Максимальный объем вдыхаемого кислорода указывается в миллилитрах за минуту на килограмм веса. Он является основой анализа контроля Вашего физического состояния. | 42 VO2max |
| option / set | Показывается **BMR** (скорость основного обмена). Основной обмен рассчитывается на основании возраста, пола, роста и веса. BMR указывает потребность в калориях, которые требуются Вам для поддержания жизненных функций - без движения. | 1573 BMR |
| option / set | Показывается **AMR** (скорость обмена при активности). Потребность в калориях при активности рассчитывается на основании скорости основного обмена и "прибавки на активность", которая зависит от уровня физического состояния. | 2348 AMR |
| option / set | Возврат к основной индикации. | |

# Программа EasyFit

С помощью программы **EasyFit** Вы можете проводить оптимальный анализ данных тренировки. Кроме того, имеется целый ряд других функций по контролю веса и планированию тренировок.

- Функции календаря
- Передача всех записей тренировок
- Планирование тренировок на неделю для достижения желаемого веса
- Различные типы анализа и графики для наблюдения за прогрессом в тренировках

## Установка программы

Инструкция по установке приведена как на вкладыше компакт-диска, так и в файле „Install_Readme“ на компакт-диске.



Следуйте указаниям по установке программы предельно точно и в указанной последовательности.

## Требования к системе

На нашем сайте www.beurer.de Вы можете получить информацию о новой версии программы **EasyFit** и о требованиях к системе.

# ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ, БАТАРЕЙКИ И ГАРАНТИЯ

## Пульсотахограф

| | |
|---|---|
| Водонепроницаемый | до 30 м.<br>Влагонепроницаемость прибора не может гарантироваться при прыжках в воду (большая нагрузка от давления), а также при нажатии кнопок под дождем. Измерение пульса под водой не возможно. |
| Частота передачи | 2.4 ГГц |
| Температура окружающей среды | от -10 до +60°C (от 14 до 140°F) |
| Диапазон частоты сердечных сокращений | от 40 до 240 |
| Диапазон индикации скорости | от 0 до 20 км/ч (от 0 до 12,4 миль/ч)<br>Диапазон скорости может указываться только в км/ч. |
| Батарейка пульсотахографа | Литиевая батарея, 3 В, тип CR2032 (рекомендация: батарейки Energizer).<br>Срок службы: ок. 12 месяцев (в зависимости от длительности тренировок и числа присоединенных приборов) |
| Индикация высоты | от -500 м до +9000 м (от -1640 футов до +29527 футов, разрешение величины подъема: 1 м (1 фут) |
| Индикация температуры | от -10 до +60°C (от 14 до 140 °F)<br>Разрешение: 0,1°C или 0,1°F |
| Число спусков | Все спуски > 50 м (164 футов) |



www.topsport.com.ua/shop/pulsometr-beurer-pm-90.html

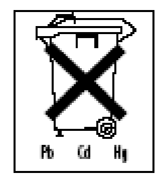
**Нагрудный пояс**

| | |
|---|---|
| Водонепроницаемый | подходит для занятий плаванием |
| Батарейка нагрудного пояса | Литиевая батарея, 3 В, тип CR2032<br>Срок службы: прибл. 28 месяцев |

## Замена батарей

Батарею пульсотахографа разрешается заменять только специалисту (в любой мастерской по ремонту часов) или по указанному адресу сервисной службы. В противном случае гарантийные претензии недействительны.
Батарею нагрудного ремня Вы можете заменять самостоятельно. Отсек для батарей нагрудного ремня находится на его внутренней стороне. Для открытия отсека используйте монету или саму литиевую батарею. Положительный полюс уложенной батареи должен быть обращен вверх. Тщательно закройте отсек для батарей.

Использованные батареи не следует выбрасывать в бытовой мусор. Утилизируйте их через торговую сеть или местный пункт сбора специальных отходов. К этому Вас обязывает закон. Примечание: На батареях, содержащих вредные вещества, Вы найдете следующие символы:




Pb = батарея содержит свинец

Cd = батарея содержит кадмий

Hg = батарея содержит ртуть



www.topsport.com.ua/shop/pulsometr-beurer-pm-90.html

## Список аббревиатур

Аббревиатуры на дисплее в алфавитном порядке:

| Аббревиатура | Русский |
|---|---|
| °C, °F | Градус Цельсия, градус Фаренгейта |
| AGE | Возраст |
| Alarm | Тревога |
| ALTI | Altitude (высота) |
| AMR | Потребность в калориях при активности |
| AutoLap | Автоматическая функция кругов |
| AVG | Средний пульс при тренировках |
| AVG-Run | Средний пульс при тренировках |
| BF [%] | Доля жировой ткани [%] |
| BMR | Скорость основного обмена |
| BPM | Число сердечных сокращений в минуту |
| bPM AVG | Средняя частота пульса за тренировку, ударов в минуту |
| bPM Hrmax | Максимальная частота пульса за тренировку, ударов в минуту |
| CAD | Cadence (частота шагов, количество шагов в минуту) |
| CAL | Калибровка |
| cm/inch | Сантиметры/дюймы |
| Day | День |
| Desc | Descents (спуски >50 метров) |
| FitTest | Контроль физического состояния |
| Ft | Фут |
| f | Женский |
| Fat[g] | Содержание жира в граммах |
| Fri | Пятница |
| Gender | Пол |
| Height | Рост |
| Hi | Время выше предела зоны тренировок |
| Hi limit | Верхний предел тренировки |

| Аббревиатура | Русский |
|---|---|
| Hold Save | Сохранить запись |
| Hour | Часы |
| [hPa] | Атмосферное давление в гектопаскалях [гПа] |
| HR | Частота сердечных сокращений |
| HR Search | Идет поиск нагрудного ремня |
| HR-Belt | Нагрудный пояс найден |
| HRmax | Максимальный пульс при тренировках |
| In | Время в пределах зоны тренировок |
| [Kcal] | Расход энергии в ккал |
| kg | Килограмм |
| kg/lb | Килограмм/фунт |
| km/h | Километры в час |
| km/h AVG | Средняя скорость |
| L1 | Круг 1 |
| lap | Круг |
| LapDist | Дистанция круга |
| LightMan | LightManager (функция автоматической подсветки) |
| Limits | Пределы тренировки |
| Lo | Время ниже предела зоны тренировок |
| Lo limit | Нижний предел тренировки |
| M | Метр |
| m | Мужской |
| MaxHR | Максимальная частота сердечных сокращений (формула: 220 - возраст) |
| MEM | Ячейки памяти |
| MEM Delete | Стирание памяти |
| Minute | Минута |
| [min] | Минута |
| min/km | Минуты на километр |
| min/mi | Минуты на милю |
| Mon | Понедельник |



www.topsport.com.ua/shop/pulsometr-beurer-pm-90.html

| **Аббревиатура** | **Русский** |
|---|---|
| Month | Месяц |
| PAIr NewDev | Соединение нового передатчика |
| PC-Link | Связь с компьютером установлена |
| Result | Результат |
| Run | Идет измерение времени бега |
| Sat | Суббота |
| Scale | Весы найдены |
| SCL search | Идет поиск весов |
| Setting | Настройки (меню) |
| SEt | Настройка |
| Spd'nDist | Скорость и пройденный путь (меню) |
| Speed | Скорость |
| SPd Dev | Speedbox найден |
| SPd Search | Идет поиск Speedbox |
| Start | Пуск |
| Stop | Стоп |
| Sun | Воскресенье |
| Temp | Температура |
| Time | Время (меню) |
| Thu | Четверг |
| Training | Тренировка (меню) |
| Tue | Вторник |
| Units | Единицы измерения |
| User | Пользователь |
| $VO_2$max | Максимальный объем вдыхаемого кислорода |
| Wed | Среда |
| Weight | Вес |
| WMData | Данные контроля за весом |
| Time | Время (меню) |
| Year | Год |

# Предметный указатель

## A



## C



## F



## L



## R



## S



## T



## Б



## В



## Г



## Д



## З



## И



## К



## М



## Н





www.topsport.com.ua/shop/pulsometr-beurer-pm-90.html

## О



## П



## Р



## С



## Т



## У